

### 3 - LISTE MIT ZUCKERHALTIGEN NAHRUNGSMITTELN

#### Definition

Fourchette verte bezeichnet als zuckerhaltige Nahrungsmittel alle Lebensmittel, welchen Zucker (Saccharose) zugesetzt wurde.

Zucker sollte nicht durch andere Süßungsmittel (z. B. Fruchtzucker, Honig, Sirup usw.) oder künstliche Süßstoffe (z. B. Aspartam, Saccharin, Stevia usw.) ersetzt werden.

#### Desserts auf Fruchtbasis

- Fruchtkompott mit Zucker
- gezuckerte und in Sirup gekochte Früchte
- Fruchtkuchen
- gezuckerte Fruchtschnitten
- Crumbles
- Fruchtgratins, Fruchtauflauf

#### Milchdesserts

- Flan (Vanille, Caramel, Schokolade...)
- Fruchtcrèmes
- Fruchtschaum
- Fruchtjoghurt, aromatisierte Joghurt
- Trinkjoghurt
- Milchshakes, Milchmixgetränke
- Schokoladenmilch
- gezuckerte Petit-suisse und aromisierte Ricotta
- Fruchtquark
- Milchreis, Griessköpfli
- Eiscrème

#### Pâtisserie, Backwaren,

#### Getreide

- Bisquitroulade
- Cakes
- gezuckertes Blätterteiggebäck
- Berliner
- Lebkuchen
- Leckerli
- Madeleines
- Biskuits, Guetzli
- Crêpes mit Zucker, Konfitüre oder mit Schokolade
- Waffelgebäck
- Törtchen
- Brioches, Russenzopf
- Zuckerbrötchen
- Schoggigipfel
- Schoggi-, Vanille und Rosinenbrot
- Nussstengel, Nussgipfel
- gezuckerte Schnitten (mit Konfitüre, Nutella, Honig...)
- gezuckertes Popcorn
- Getreidestengel (Farmer, Balisto...)

#### Diverses

- Sorbet
- Wassereis
- Meringues

#### Schokolade

- Tafelschokolade
- Schokokopf
- Schokoladenstengel wie auch Twix, Mars, Snickers, Bounty und Kinderschokolade
- Ovosport
- Nutella
- Schokoladenmousse
- Schokoladengetränke auch in Pulverform

#### Getränke

- Fruchtnektar, gesüßte Fruchtsäfte
- aromatisiertes gesüßtes Wasser
- Sodas, gesüßte Mineralwasser
- Eistee, Sirup
- Energie Drinks

**Sollten nicht durch künstlich gesüßte Getränke ersetzt werden**

#### Werden nicht als zuckerhaltige speisen betrachtet

- ungezuckerter Fruchtsaft 100% naturrein
- frisches Obst
- Kompott ohne Zuckerzusatz
- Dosenfrüchte ohne Zucker, im eigenen Saft
- Naturejoghurt und Quark nature
- Ungezuckerter Tee oder Kräuter-/Fruchttee

